

PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

CARRERA: Lic. en Enfermería

MATERIA: Enfermería Gerontogeriátrica.

ACTIVIDAD: Taller.

UNIDAD III: Alteraciones geriátricas.

DOCENTE: María José Hernández Méndez.

ALUMNA: Deyanira Santiago Pacheco.

CUATRIMESTRE: 6to.

MATRICULA: 422419083.

FECHA: 08/07/21.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	3
II.	OBJETIVOS.....	4
	OBJETIVO GENERAL.....	4
	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
III.	JUSTIFICACIÓN.....	5
IV.	DESARROLLO.....	6
	A. ¿QUÉ SON LAS FRACTURAS?.....	6
	B. TIPOS.....	6
	C. SÍNTOMAS.....	6
	D. CAUSAS.....	7
	E. TRATAMIENTO.....	7
	F. PREVENCIÓN.....	8
V.	TALLER.....	9
VI.	CONCLUSIÓN.....	13

I. INTRODUCCIÓN.

El presente ensayo realizado por la alumna de la licenciatura de enfermería, trata sobre las fracturas las cuales afectan a los huesos. El cuerpo humano está expuesto a diferentes tipos de lesiones dentro de las que se encuentran las roturas óseas, generándose ciertos tipos de fracturas que deben de ser tratadas en tiempo y forma para evitar daño y dolencias crónicas.

Las fracturas raramente amenazan la vida, pero interrumpen su curso. Una fractura puede dar lugar a una incapacidad prolongada o permanente. Las lesiones deportivas y los traumatismos laborales son la causa de la mayoría de las fracturas, así como las caídas, al realizar un mal movimiento, accidentes automovilísticos, las fuerzas de los proyectiles y la osteoporosis.

Las fracturas son más frecuentes en varones de 24 años aproximadamente y en las personas ancianas por la fragilidad de los huesos con el paso de los años. Es por esto que en este ensayo y de acuerdo a la materia me enfoque más en los adultos mayores.

Este ensayo abarcara puntos importantes sobre las fracturas como por ejemplo: que son las fracturas, tipos, síntomas, causas, tratamiento y prevención. Así como también se podrá encontrar el desarrollo de un taller para la rehabilitación de fracturas, ya que cuando la fractura afecta a las articulaciones (tobillo, rodilla, cadera, muñeca, codo y hombro) normalmente es necesario acudir a sesiones de rehabilitación.

II. OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL.

Con este taller de rehabilitación o fisioterapia pretendo ayudar al adulto mayor a tratar las consecuencias que podría presentar después de una fractura y hacer que la recuperación de la fractura sea exitosa y en el menor tiempo posible, así como también con este taller el adulto mayor podrá trabajar toda su condición física, desde la fuerza, equilibrio, agilidad, coordinación, etc. Hasta la mejora del esquema corporal, autoconsciencia y psicomotricidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Conocer la definición de fracturas.
- Identificar los diferentes tipos de fracturas.
- Conocer los signos y síntomas de las fracturas.
- Describir el tratamiento para fracturas.
- Aprender ejercicios para la recuperación de una fractura.

III. JUSTIFICACIÓN.

Con este ensayo pretendo dar a conocer al personal de salud la importancia que tiene la aplicación de talleres, para mejorar la salud del adulto mayor y poder brindarle un mejor bienestar, ya que en las instituciones de salud si brindan fisioterapia pero no está de más que ejecuten otro tipo de ejercicios, los cuales den resultados lo más pronto posible, así como también evitar y prevenir complicaciones que afecten su salud y su vida cotidiana.

IV. DESARROLLO.

A. ¿QUÉ SON LAS FRACTURAS?

Una fractura es la pérdida total o parcial de la continuidad en los huesos, a consecuencia de golpes, fuerzas o tracciones cuyas intensidades superen la elasticidad del hueso.

Esto se debe a que si se aplica más presión sobre un hueso de la que puede soportar, este se parte o se rompe.

Se pueden clasificar:

Según su mecanismo de producción.

- **Directa:** cuando el agente actúa sobre el lugar de la fractura.
- **Indirecta:** la fractura se produce a distancia del punto de impacto. Puede ocasionarse por flexión, tracción, compresión, cizallamiento, torsión.

B. TIPOS.

Existen distintas formas de clasificar las roturas de los huesos. Dependiendo del tipo de daño, se clasifican de la siguiente manera:

- **Fractura completa:** el hueso se rompe en dos partes.
- **Fractura en tallo verde:** el hueso se rompe pero no se separa en dos partes. Esta se da principalmente en niños debido a que sus huesos todavía no están calcificados completamente.
- **Fractura simple:** el hueso se quiebra por una parte.
- **Fractura conminuta:** el hueso se quiebra en más de una parte o se astilla.
- **Fractura abierta:** el hueso sale y rompe la piel produciendo una herida abierta, lo cual implica hemorragia visible y posibles complicaciones.
- **Fractura cerrada:** el hueso se rompe pero no sale por la piel, ya que esta queda intacta.

C. SÍNTOMAS.

- Dolor localizado y a la palpación.
- Movimiento limitado o incapacitado.
- La zona de la lesión se encuentra caliente.
- Deformidad en la zona.
- Inflamación, entumecimiento y hormiguelo.

- Crepitación osea.
- Hemorragia.
- Hematoma.
- Fiebre: en algún caso que aparece hematoma o sobreinfección.

D. CAUSAS.

- Caída desde una altura.
- Caída a nivel.
- Accidentes automovilísticos.
- Golpes directos.
- Lesión deportiva.
- Maltrato a menores (sobretensión en miembros).
- Fuerzas repetitivas: como las que se presentan cuando una persona corre o salta, pueden ocasionar fracturas por estrés en los pies, los tobillos, la tibia o en la cadera.

E. TRATAMIENTO.

El tratamiento depende del estado de gravedad del paciente.

Pero primero que nada es importante que la persona que ha sufrido una fractura realice la menor cantidad de movimientos posibles, ya que puede causar más dolor o complicaciones.

En caso de que se trate de una fractura abierta, es necesario intervenir rápidamente, con la administración de antibióticos por vía venosa para evitar que se infecte el hueso expuesto.

El médico realizará una radiografía para identificar la posición del hueso fracturado. Es importante conocer la causa de la fractura, pues ayuda al médico a identificar los huesos dañados y cómo tratarlos. Una vez identificada, se recolocará el hueso en su posición original. Si el hueso es muy largo o se ha fracturado en más de dos partes, es posible que el médico realice una cirugía e introduzca un clavo de metal para consolidarlo. Este clavo será quitado una vez el hueso haya sanado.

Si no hay necesidad de insertar un clavo, el hueso se recompondrá de forma natural. Quizás solo sea volver a colocar el hueso en su lugar y luego inmovilizarlo con un yeso o una férula para darle tiempo a que sane. También se pueden utilizar injertos óseos para acelerar la cicatrización que producen estas células.

Cuando los huesos se han desplazado en gran medida más allá de su posición original, se lleva a cabo una osteosíntesis, es decir, una cirugía para recolocar los huesos. Esto se hace mediante placas, tornillos, agujas o cerclajes con alambres.

Una vez recolocado el hueso, el médico aplica una escayola sobre la parte afectada y no la retira hasta que el hueso se haya soldado, proceso que puede tardar de una o varias semanas dependiendo de la gravedad de la fractura.

Así como también el médico indicará fisioterapia para ayudar a restablecer la movilidad y la fuerza de la zona que se allí fracturado.

F. PREVENCIÓN.

- ❖ Mantener los huesos fuertes puede evitar una fractura. Para ello es necesario evitar ejercicios extremos o en los que se aplique demasiada fuerza en las articulaciones.
- ❖ Evitar realizar movimientos bruscos.
- ❖ La dieta también es importante; consumir calcio y vitamina D ayuda al desarrollo de los huesos y a su fortalecimiento.
- ❖ También los adultos mayores deben de evitar fumar o consumir alcohol también puede afectar a la densidad de los huesos y facilitar su fractura.

V. TALLER.

La rehabilitación o fisioterapia es el inicio de un proceso largo que requiere de mucha dedicación, con el fin de quedar como nuevos luego de que se hayan tomado en cuenta los cuidados necesarios.

Por lo general una fractura dura entre semanas o meses en sanar, esto depende del tipo de lesión que sea, de la persona y de los cuidados que ésta tenga en casa. Es por esto que en el hogar quedan prohibidas temporalmente las actividades forzosas ya que se entra en un reposo para descansar la extremidad lesionada y no interrumpir el proceso de sanación.

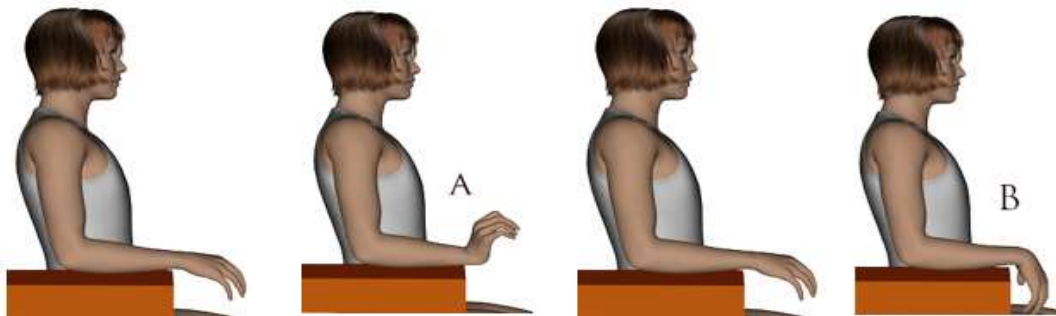
Una vez retirado el yeso o cualquier método utilizado para inmovilizar la fractura, es recomendable contar con una rutina de ejercicios y tratamiento terapéutico para recuperar función del área lastimada.

Pero ciertos movimientos, en función del tipo de fractura, no pueden hacerse en un primer momento. Por ejemplo, si te has roto el húmero a la altura del hombro no convienen las rotaciones.

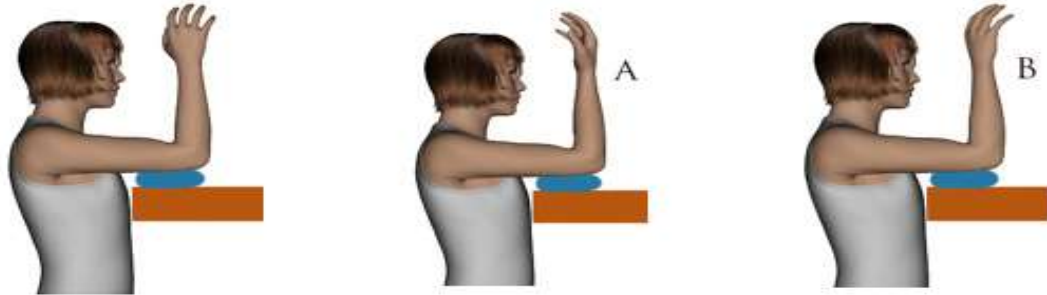
Ejercicios para fractura de muñeca:

Después de que se aplicó calor en la muñeca del adulto mayor se recomienda realizar 10 repeticiones de cada ejercicio al menos una vez al día.

- 1. Flexoextensión de muñeca:** sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa, y dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos (A) y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial (B).



2. **Pronosupinación:** Sentado a una mesa, con el brazo apoyado sobre un cojín y el codo doblado, se gira la mano para intentar mirarnos la palma (A), mantener 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira en el otro sentido, intentando mirarnos el dorso de la mano (B), mantener 10 segundos y descansar.



3. **Extensión muñeca:** sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, llevar la mano hacia arriba, ayudándonos con la mano sana para conseguir la máxima extensión (flexión dorsal), mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo.



4. **Extensión máxima de muñeca:** se apoya la mano abierta en una mesa e inclinamos el cuerpo hacia delante de manera que consigamos extender al máximo la muñeca, mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.



5. **Movilidad de los dedos 1:** con la mano abierta, separar los dedos en forma de abanico todo lo posible (A), mantener la posición 5-10 segundos y descansar. Luego cerrar todo lo posible la mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño (B), mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo.



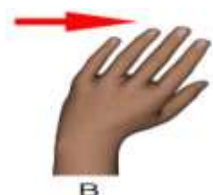
6. **Movilidad dedos 2:** Con la punta del dedo pulgar, intentar tocar la yema de cada uno de los otros dedos.



7. **Oposición del pulgar:** Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base de cada uno de los dedos, comenzando por el índice y terminando por el meñique.



8. **Movilidad lateral muñeca:** Con la mano abierta y dedos extendidos, realizar movimientos con la muñeca dirigiendo la mano primero hacia fuera (A), mantener 5-10 segundos para posteriormente relajar volviendo a la posición de reposo. Continuamos moviendo la mano hacia dentro (B), mantener otros 5-10 segundos y volver a la posición de reposo.



9. Potenciación de la mano: Para conseguir fuerza nuevamente en la mano, debemos cerrar lentamente la misma todo lo que sea posible hasta lograr “hacer puño”. Se puede utilizar una pelota blanda de goma o un globo lleno de harina o arroz, para apretarlo de vez en cuando.



VI. CONCLUSIÓN.

Este ensayo realizado por la alumna de la licenciatura de enfermería reúne información concreta del tema. Es por esto que he llegado a la conclusión de que es muy importante y necesario conocer acerca de las fracturas, ya que son uno de los traumatismos óseos que más se presentan en el ámbito hospitalario.

Así como también son comunes en todas las etapas de la vida, desde recién nacidos hasta la vejez, pero con más prevalencia en ancianos.

Una fractura puede ser corregida siempre y cuando el paciente reciba un tratamiento adecuado. El tratamiento de una fractura no es solo la inmovilización, un tratamiento adecuado, incluye una terapia de rehabilitación adecuada. Es por esto que gracias al taller que describí en este ensayo será de gran ayuda para el adulto mayor ya que así podrá evitar complicaciones posteriores que puedan repercutir en su vida laboral y diaria, como por ejemplo infecciones, inmovilización y deformidad del sistema óseo que pueden llevarlo a una invalidez no deseada lo que conlleva a no tener una vida normal a la de otras personas.